

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

お知らせ

★毎週 金曜日の午後と、7月31日(土)午前、8月24日(火)の
午後は、診療担当医が変更になります。

★8月26日(木)~8月28日(土)は、院長夏休みのため、
診療担当医が変更になります。診療時間は変わりません。

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分~12時30分

7月6日(火)・7月16日(金)

8月6日(金)・8月17日(火)・8月31日(火)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

148



 石川医院 2021
7・8月

※看護師から※

まだまだ油断できない、コロナ禍での夏が始まりました。

今年はオリンピック・パラリンピックがあるため、感染症対策を行いながら熱中症対策をこれまで以上に心がけたいものです。

夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると熱中症のリスクが高まります。熱中症を防ぐために、屋外で人と十分な距離(2m以上)確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。

マスク着用時は激しい運動や強い負荷の作業は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。気温、湿度が高い時は特に注意しましょう。

エアコンは冷房時でも窓解放や換気扇によって換気をしましょう。梅雨時期は、換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。

2歳未満の子どもにマスクは危険！（日本小児科医会）

特に乳幼児は体温調節未熟なため、熱中症になりやすいとわれています。遊びに夢中になり、自分から水を飲む意思表示をあまりしないほかに、身長が低いと地面からの熱が反射し大人より暑い環境にいます。

高齢者の場合は渴きを自覚しづらいので要注意！

高齢者は体内の水分が不足しがちで暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下します。

日頃の体温測定、健康チェックをし、朝ご飯をしっかり食べましょう。

暑さへの気付きを呼びかけ、熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を4月から全国で運用しています。暑さ指数(WBGT)を確認し行動の目安にしましょう。

コロナ禍でデリバリーや持ち帰りが急増しています。食中毒対策のため、できる限り早めに食べるようにしましょう。冷所に強い食中毒菌もあるので、冷蔵庫を過信しないことも大切です。

*参考文献 厚労省 R3年熱中症予防行動
環境省熱中症予防サイト
日本医師会健康プラザNo.543

※受付・事務から※

★令和3年度の板橋区民健診(検診)は、11月30日まで延長となりました。

完全予約制ですので、あらかじめのご予約をお願いいたします。

★新型コロナワクチン接種は、接種券が届きましたら、予約ができます。

完全予約制です。

★他の予防接種についても、事前予約制になっています。

あらかじめ予約をしてください。（*お取寄せになるワクチンもあります。）

★発熱や体調の悪い時、新型コロナウイルス感染症にかかったかもしれない

思うときは、まず電話でお問い合わせをお願いします。

★傘や靴の取り違えにご注意ください。当院は責任を負いかねます。

※院長から一言※

夏の暑い時期になりました。皆さま、いかがお過ごしですか？

コロナ禍2度目の夏になり、ストレスがかかる生活も長くなりました。

子どもも、おとなも、気持ちに余裕がなくなります。おとな同士は、相手の気持ちになって、一言、声をかけあうことでトラブルを避けることができます。子どもは、自分の気持ちをじょうずに伝えることができないので、おとなが声をかけて、話を聞いてあげるようにしてください。子どもは子どもなりの、我慢の生活が続いていますので・・・。

熱中症にならないよう日常生活に注意し、新型コロナウイルス感染症にかからない&うつさないよう配慮して、この夏を乗り切りたいと思っています。